



Примерное двухнедельное меню
МБОУ «Богоявленской СОШ» для организации питания учащихся 5-11 классов на 2020-2021
учебный год.

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
1	Булочка	50	4	47,7	27,8	169,5	3,6	-	1	13,5	1,5	-	-	-
2	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	10,6	0	1,8	0	6	12	10	8
обед														
1	Каша пшеничная сладкая с маслом	200	47,9	5,45	41,8	419,9		24,2		4,8	75,5	40,7	184,8	3,4
2	Булочка	50	4	47,7	27,8	169,5	3,6	-	1	13,5	1,5	-	-	-
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	47,7	28,8	169,5	3,6	-	1	13,5	1,5	0	0	-

День: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
1	Сосиска отварная	60	6,4	14,4	0,9	159,6	0,095	-	17,5	10,1	7,44	15,51	1,74	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
3	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1
обед														
1	Суп картофельный с бобовыми	250	7,24	6,79	24,32	189,62		21, 3			49,45	-	45,41	2,5
2	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
3	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1

День: среда

Неделя: первая

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
1	Сосиска отварная	60	5,4	12,16	0,8	134,8	0,08	-	17,5	14,8	6,28	13,1	1,47	-
2	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
обед														
1	Каша вязкая ячневая	200	47,9	5,45	41,8	419,9	0	24,2	0	4,8	75,5	40,7	184,8	3,4
2	Сосиска отварная	60	5,4	12,16	0,8	134,8	0,08	-	17,5	14,8	6,28	13,1	1,47	-
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
4	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1

День: четверг

Неделя: первая

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
1	Сосиска отварная	60	5,4	12,16	0,8	134,8	0,08	-	17,5	14,8	6,28	13,1	1,47	-
2	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
обед														
1	Макаронные изделия отварные	200	20,8	13,2	150,4	748	0,08	0	0,04	0,10	7,9	46,68	10,24	1
2	Курица отварная	100	30,5	14,8	14,4	192,6	0,04	1,4	0,04	-	36	166	22	2,2
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	10,6	-	1,8	-	-	12	10	8
4	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1

День: пятница

Неделя: первая

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
1	Сосиска отварная	60	5,4	12,16	0,8	134,8	0,08	-	17,5	14,8	6,28	13,1	1,47	-
2	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1

3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,2	19,2	141,6		34,19	0,41	5,16	54,980	8,70	12,75	1,519
2	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
3	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,15	-	-	-	-	-	-	-

День: понедельник

Неделя: вторая

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
1	Сосиска отварная	60	5,4	12,16	0,8	134,8	0,08	-	17,5	14,8	6,28	13,1	1,47	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
3	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1
обед														
1	Суп картофельный с крупой	250	3,16	3,51	25,59	149,54					32,05		37,19	0,4
2	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4

День: вторник

Неделя: вторая

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
1	Сосиска отварная	60	5,4	12,16	0,8	134,8	0,08	-	17,5	14,8	6,28	13,1	1,47	-
2	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
обед														
1	Каша вязкая ячневая	200	47,9	5,45	41,8	419,9	-	24,2	-	4,8	75,5	40,7	184,8	3,4
2	Сосиска отварная	60	5,4	12,16	0,8	134,8	0,08	-	17,5	14,8	6,28	13,1	1,47	-
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
4	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1

День: среда

Неделя: вторая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
1	Сосиска отварная	60	5,4	12,16	0,8	134,8	0,08	-	17,5	14,8	6,28	13,1	1,47	
2	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
обед														
1	Картофель отварной	200	4,4	7	18,6	160	0,22	28,8	-	-	24	108	40	1,6
2	Сельдь с луком	50	12,38	12,03	2	165,91	-	2,2	-	-	63,62	-	-	0,96
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
4	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
1	Сосиска отварная	50,68	5,4	12,16	0,8	134,8	0,08	-	17,5	14,8	6,28	13,1	1,47	
2	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	10,6	-	1,8	-	-	12	10	8
обед														
1	Рагу с мясом птицы и картофелем	250	88,3	24,8	55,3	457,4	0,33	0,33	38,8	38,8	0,49	123,5	76,7	3,9
2	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	10,6	-	10,8	-	-	12	10	8
3	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
1	Сосиска отварная	60	5,4	12,16	0,8	134,8	0,08	-	17,5	14,8	6,28	13,1	1,47	
2	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
обед														
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3,5	11,9	192		2,5	-	-	99	5,65	8,58	0,93
2	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
3	Хлеб пшеничный	50	30,25	0,45	28,6	113	0,13	-	-	-	18,8	102,8	36,8	2,1